

# OMS sugiere evitar el consumo de endulzantes: ¿Debemos eliminarlos de la dieta?

Recientemente, la Organización Mundial de la Salud (OMS) entregó una recomendación que alertó a muchos: dejar de consumir endulzantes, ya que podrían ser perjudiciales para la salud y aumentar el riesgo de enfermedades como diabetes tipo 2 y patologías cardiovasculares.

Además, la entidad internacional señaló que los endulzantes -estevia, sucralosa, sacarina, aspartamo, entre otros-, no son efectivos para el control de peso a largo plazo, sino que incluso tendrían efectos desfavorables para la salud.

Al respecto, la Dra. Lorena Salinas, diabetóloga y nutrióloga de Clínica Universidad de los Andes, afirma que «lo que esta revisión sugiere es descartar el uso de los endulzantes debido a implicancias que algunos estudios han arrojado hasta ahora. Sin embargo, muchos de los estudios incluidos no tienen por objetivo principal revisar el impacto de los endulzantes en la salud, y las conclusiones que se sacan, desde el punto de vista científico, no permiten determinar una causa efecto».

Lo que sí es seguro, agrega, es que el problema está en el consumo de alimentos procesados: «No es el endulzante que yo le voy a echar al té o al café, sino que muchos piensan que tomarse un litro de bebida sin azúcar y con endulzante es más sano que tomar agua, y eso no es así».

«Las personas están consumiendo una elevada cantidad de alimentos denominados ultra procesados, con información equivocada y tienen la percepción de que son productos saludables. Pero, estos alimentos tienen un impacto negativo en la salud, asociados a obesidad, diabetes, cáncer, entre otros», añade la especialista.

Algunas de las recomendaciones que entrega la Dra. Salinas para el correcto consumo de endulzantes, son:

**El principal problema no radica en su uso, sino en el consumo excesivo de alimentos procesados.**

- **Leer la etiqueta nutricional. Se recomienda comprar los que sean menos procesados, es decir, que tengan menos aditivos químicos**

- **Moderar su consumo, ya que todo en exceso es perjudicial**
- **Prestar atención a los niveles de sodio (sal) que contenga. Se recomienda un máximo de 2300 mg de sodio al día**

- **En el caso de personas con diabetes y obesidad, es vital reemplazar el consumo de azúcar por endulzantes. Se requiere un cuidado especial en niños, ya que las recomendaciones de dosis diarias para ellos son distintas**

- **Se recomienda, principalmente, el uso de estevia, tagatosa, alulosa y, en menor cantidad, de sucralosa**

- **La miel es una buena alternativa como reemplazo del azúcar ya que tienen propiedades beneficiosas para la salud. Se aconseja una cantidad moderada (1 cucharadita al té, por ejemplo)**

«Lo que la OMS y todos los especialistas queremos, es que la gente tenga menos enfermedades crónicas, sobrepeso, obesidad y diabetes. El consejo es moderación y consumir las porciones que están recomendadas. El equilibrio es lejos lo mejor que se puede hacer», afirma la Dra. Lorena Salinas.

